

an der Pulbigung auf dem Marktplatz sitzend teil. Als der König die Front abschritt, wollten sich die beiden Alten erheben, doch der Landesherr legte die Hand auf ihre Schultern und bat sie freundlich, Platz zu behalten.

— **Lugau, 28. Februar.** Heute vormittag 10 Uhr 55 Min. wurde auf dem Bahnhof Ursprung der Telegraphenarbeiter Gerhard aus Zwickau beim Versuch, auf den fahrenden Zug zu springen, überfahren. Dem Manne wurde der rechte Unterschenkel und der linke Oberschenkel vom Körper abgetrennt. Gerhard sollte auf ärztliche Anordnung in das Kreiskrankenhaus Zwickau übergeführt werden, starb aber schon während des Transportes im Bahnzuge.

— **Seithain, 1. März.** Der 18 Jahre alte Hausdiener Kurt Hamm aus Markneukirchen, der sich in Untersuchungshaft befand, ist aus der Haft entwichen. Bisher fehlt jede Spur von ihm.

— **Geringswalde, 1. März.** Hier fiel der Schornsteinfegergehilfe Stattegg beim Rehren des Schornsteins der Städtischen Porzellanmanufaktur von dem hohen Gebäude herab und trug schwere Verletzungen davon. Fast zu derselben Zeit stürzte in der Nähe der Klostermühle zu Klostergeringswalde ein Monteur der Leberlandzentrale beim Anstreichen eines Leitungsmastes ab und brach beide Unterschenkel. Die Verunglückten wurden ins Krankenhaus gebracht.

— **Plauen, 1. März.** In der Plauener Südvorstadt haben sich mehrere Arbeiter zusammengetan, die gemeinsam Schweine aufkaufen und Schlachten wollen, um das Fleisch zum Selbstkostenpreis an die Teilnehmer verkaufen zu können.

— **Adorf, 25. Februar.** Eine Kindesleiche männlichen Geschlechts wurde heute mittag in der Oetzniger Straße gegenüber dem Haupteingang der Clavierischen Fabrik an einem Gartenzaun liegend gefunden. Der Schädel des kleinen Leichnams zeigte ein großes Loch; um den Hals war ein Tuch geschlungen. Die Leiche, die schon längere Zeit dort gelegen haben muß, war offenbar unter dem tiefen Schnee vergraben worden. Von der unnatürlichen Mutter hat man noch keine Spur.

Deutscher Reichstag.

224. Sitzung vom 28. Februar 1914.

Der Sonnabend sieht das übliche leere Haus und interessellos geht der Etat Herrn von Breitenbach weiter. Der Sozialdemokrat Weill erklärt sich zum Sachwalter der Eisenbahn-Arbeiter. Der Minister entgegnet ihm hierauf und berührt zu gleicher Zeit noch eine ganze Reihe schwebender Fragen. Der National-liberale Jeller fordert nochmals Koalitionsrecht für die Eisenbahner. Damit schließt die allgemeine Aussprache — In der Sonderberatung bringt eine Anzahl eisbahnerischer Abgeordneter Eisenbahnwünsche vor. Darauf geht man zur Frage der Mosel-Saarländische Eisenbahn über. Die Abgeordneten Weill und Bassermann setzen sich lebhaft dafür ein, während der Minister von Breitenbach auf seine Ausführungen im Abgeordnetenhaus hinweist und die Vorlage ablehnt. Im Gegenjah hierzu tritt der elfstündige Bundesratsbevollmächtigte Dr. Robis für das Projekt ein. Eine Anzahl Abgeordneter pflichtet ihm bei, nur Herr Dertel ist von den Darlegungen des Ministers überzeugt, was den Jörn Lebebourg erregt. Am 4 Uhr schließt die Debatte. Montag um 2 Uhr geht es weiter mit dem Postetat, Postschekgesetz usw.

Aus der Zeit der Beirungskriege.

3. März 1814. An diesem Tage erfolgten mehrere Angriffe von Teilen der Hauptarmee unter dem Befehl Bredes und des Kronprinzen von Württemberg auf Troyes. Obwohl Macdonald sich tapfer hielt und viele Angriffe zurückwies, konnte er sich am Abend doch nicht verhalten, daß die Fortsetzung des Kampfes gegen die dreifache Uebermacht seinen Untergang herbeiführen müsse; er zog deshalb in der Nacht auf Rogent ab. — Winkigerode und Bülow waren nunmehr in Blüchers Nähe gekommen. Auf ihrem Wege lag die Festung Soissons, die sie anzugreifen und zu nehmen beschloßen. Nach einer lebhaften Kanonade ließ sich der Kommandant, General Mareau in Unterhandlungen ein, die an diesem Tage zur Uebergabe der Festung gegen freien Abzug der Besatzung führten. — Napoleon brannte darauf, gegen Blücher vorzugehen. Im Morgengrauen dieses Tages war die Brigade bei La Ferté sous Jouarre soweit fertig geworden, daß die Kavallerie die Marne überschreiten konnte. In Gilmersheim ging es vorwärts unter Napoleons persönlicher Führung, aber immer noch zu langsam für Napoleons Ungeduld.

Die Bedeutung des Eiweißes in der Ernährung.

Neben dem Wasser und den Salzen müssen unsere Nahrungsmittel 3 verschiedene Nährwerte dem Körper zuführen, wenn derselbe lebensfähig und arbeitsfähig bleiben soll, nämlich Eiweiß, Kohlehydrate, die man auch zuderbildende Stoffe nennt, und Fette. Forschung und Beobachtungen hatten für diese drei Nährstoffe bestimmte untere Mengen finden lassen, unter welche ohne Schädigung der Gesundheit in den täglichen Mahlzeiten nicht gegangen werden darf u. volkswirtschaftlich waren diese Funde insofern von großer Bedeutung, als bei der gemeinsamen Ernährung großer Massen, z. B. der Soldaten, der Gefangenen, der Insassen von Pflegehäusern, Irrenanstalten, Waisenhäusern usw., man die zu verbrauchende Tageskost nach diesen Werten berechnete, und die Speisen nach ihnen zusammengestellt wurden. Ebenso hat man nach ihnen die häusliche Ernährung in den Familien zu regeln empfohlen, und wenn auch hier nicht streng in der wissenschaftlichen Weise verfahren wird, wie in den öffentlichen Anstalten, so haben jene Zahlen doch den Erfolg gehabt, daß im allgemeinen das Eiweiß und die dasselbe enthaltenden Nahrungsmittel, vor allem das Fleisch, eine sehr hohe Einschätzung bekamen. Diese Bewertung des

Fleisches wurde eine so übertriebene, daß man in den Kreisen der Allgemeinheit fast nur noch die Eier neben dem Fleisch als Eiweißträger gelten ließ und vollkommen vergaß, daß dazu auch die Milch, besonders in ihren billigen Produkten, der Ragermilch und dem weichen Käse gehört, daß die Fische sehr reich an Eiweiß sind, und daß unter den pflanzlichen Nahrungsmitteln die Hülsenfrüchte an eigentlichen Eiweißstoffen das Fleisch sogar übertreffen, und die Körnerfrüchte, vertreten durch Brot, Reis, Grieß, Graupen usw., mindestens bei der Eiweißernährung des Menschen eine nicht unwesentliche Rolle spielen, während Gemüse und Obst in dieser besonderen Bedeutung weniger in Betracht kommen. Da nun außerdem die Kohlehydrate sich fast nur im Pflanzenreich finden, und die pflanzlichen Öle zum Teil recht köstliche Fette sind, schien es sehr möglich, das, was die Vegetarier energisch gefordert haben, allein mit pflanzlichen Nahrungsmitteln die Ernährung durchzuführen, zu verwirklichen, wenn nicht eine solche Ernährung durch die stete Belastung der Verdauungsorgane mit Cellulose, jenem feinen Holzgewebe, in welches das Eiweiß bei pflanzlichen Erzeugnissen eingebettet ist, und das als Stützgerüst in allen pflanzlichen Nahrungsmitteln reichlich vorhanden ist, mancherlei Nachteile im Gefolge hätte und sich wegen derselben besonders für Personen mit einer schwachen Lebensweise und geistiger Tätigkeit wenig eignen würde. Immerhin erreichte die vegetarische Agitation, daß nach einigen Jahrzehnten jene untersten Werte nachgeprüft wurden, und man fand in Deutschland, noch überzeugender in Amerika und Dänemark, daß die bisher für die tägliche Ernährung als notwendig geltende unterste Eiweißmenge entschieden zu hoch gegriffen war, und daß eine Verminderung derselben auf die Hälfte, sogar noch mehr, dem Ernährungsbedürfnis genüge. Jetzt neigten medizinische Forscher mit Recht mehr und mehr dazu, krankhafte Erscheinungen, vor allem seitens des Herzens, des Gefäßsystems und im Stoffwechsel, auf die zu reichlich genossenen Eiweißmengen zurückzuführen, die größte Beschaffenheit in dieser Beziehung wurde empfohlen, und man begann, nach dem Zuviel in dem Extrem des Zuwenig sich zu verlieren. Unbedingt hatte dieser Umschlag für die Allgemeinheit den einen großen Vorteil, daß jetzt von allen Seiten der schädlichen Uebererschätzung des Fleisches entgegengetreten wurde und man sich darauf zu besinnen begann, daß die Kochkunst auch ohne Fleisch schmackhafte Gerichte herzustellen in der Lage sein müßte. In dieser Verminderung des Fleisches auf dem täglichen Speisezettel liegt die hauptsächlichste Bedeutung der neuen Lehre. Gewiß ist die Auswahl unter den Nahrungsmitteln, welche Eiweißstoffe enthalten, eine große, aber man darf nicht vergessen, daß diese Eiweißstoffe keineswegs alle gleich sind. Sie sind außerordentlich voneinander verschieden je nach der Quelle, aus der sie stammen, und sie finden entsprechend dieser Verschiedenheit keineswegs alle dieselbe Ausnutzung im menschlichen Organismus. Mit den Eiweißstoffen, den Kohlehydraten, den Fetten werden dem Körper nicht fertige Stoffe zugeführt, die er ohne weiteres zu seinem eigenen Aufbau und zu seiner Arbeitsleistung verwenden kann, sondern diese Grundstoffe enthalten erst in ihren Molekülen, das sind ihre unteilbar kleinsten Teilchen, die eigentlichen Bausteine, in welche mit Hilfe des Verdauungsvorganges der Körper die Moleküle zerschlägt, um dann aus diesen einzelnen Bausteinen jene Moleküle wieder zusammenzustellen, welche den Molekülen seiner eigenen Stoffe und Zellen entsprechen. Diese Bausteine sind die Atome, welche die Moleküle bilden, und wenn auch allen Eiweißmolekülen der Stickstoff, chemisch mit (N) bezeichnet, eigen ist, so ist er doch mit Kohlenstoff (C), Sauerstoff (O), Wasserstoff (H) bald in mehr, bald in weniger Atomen zu dem spezifischen Eiweißmolekül verbunden. Dazu können noch Schwefel (S) und Phosphor (P) treten, und so stehen die Verdauungsvorgänge vor einer leichten, bald vor einer schwereren Aufgabe, wenn sie das betreffende Molekül in seine Atome auflösen oder zerschlagen sollen. Es ist daher sehr wohl denkbar, daß das Zerschlagen nicht immer ein vollständiges wird, daß nach der Abtrennung einiger Atome ein neues Molekül übrig bleibt, in den Körper aufgenommen wird und hier als artfremd schädlich wirkt. Es ist ferner denkbar, daß bei Zufuhr von Eiweißstoffen mit zu mannigfachen Atomen einzelne Atome sich im Körper ebenfalls zu schädlichen Molekülen vereinigen, zu welchen Möglichkeiten drittens bei zu reichlicher Aufnahme von Eiweißkörpern die Nachteile der Ueberernährung an u. für sich kommen. Mit diesen Resultaten der Laboratoriumsarbeit deckt sich auch die schon seit Jahren gemachte Erfahrung, daß z. B. für die Entstehung der Gicht, Leber-, Nieren- und Hirnspeisen mit ihren hochwertigen Molekülen am meisten günstig wirken, dann Fleisch, Fische und Hülsenfrüchte, während Milcheiweiß in seiner einfacheren Zusammensetzung diese Erkrankung niemals veranlaßt. Es genügt also nicht allein, daß die eiweißhaltigen Nahrungsmittel überhaupt vermindert werden, sondern man muß unter ihnen unterscheiden lernen und wird in Zukunft neben der allgemeinen Beschränkung der Eiweißernährung eine Bevorzugung des Eiweißes in der Milch und den Eiern insofern eintreten lassen müssen, daß man 1—2 Tage in der Woche Fleisch und Fische gänzlich meidet. Wenn sich die Hausfrau einige Mühe gibt, ist diese Aenderung des Speisezettels ohne die geringste Schwierigkeit durchzuführen, da ihr ja außerdem Gemüse und Obst ohne Einschränkung zur Verfügung bleiben, sodas sie die schmackhaftesten und abwechslungsreichsten Suppen und Speisen herstellen kann. Andererseits soll man die Aufnahme von Eiweiß an und für sich nicht zu stark vermindern, da die Aufgaben dieses Stoffes im Körper doch außerordentlich groß sind, und der tägliche Eiweißstoffwechsel ist nicht gering. Einer unserer bedeutendsten Forscher auf diesem Gebiete, Rubner, spricht von einer Abnutzungs-Quote des Eiweißes, die er für einen Tag mit vier

Gramm Stickstoff (N), entsprechend etwa 1/4 Pfund Fleisch, angibt. Also wie bei einer Maschine täglich kleinste Eisenteile abgenutzt werden, so entsteht auch im Körper als Folge der Arbeit und des Lebens eine tägliche Abnutzung und ein täglicher Verbrauch der arbeitenden Zellen nicht nur des Muskelgewebes, sondern auch der anderen Gewebe und vor allem der Organe. Der Speichel, von dem etwa 1500 Gramm am Tage ausgeschieden werden, enthält Eiweiß; wenn krankhafte Eiterungen eintreten oder ein Blutverlust, so bedeutet das für den Körper einen Eiweißverlust; im normalen Lebensvorgang scheiden bestimmte Drüsen Eiweiß aus, und dies alles muß doch ersetzt werden, wenn nicht eine Schwächung des Körpers folgen soll. Wie die neuesten Forschungen ergeben haben, kann Eiweiß außerdem wie die Kohlehydrate und Fette auch zur Arbeit selbst verbraucht werden. Für den Kantarbeiter kommt es hierbei sicherlich nicht an erster Stelle in Betracht, ob es aber nicht für die geistige Arbeit eine um Vieles höhere Bedeutung hat, kann mindestens nicht verneint werden. In der grauen Substanz des Gehirns und in den Achsenzylindern der Nerven findet sich in verhältnismäßig reicher Menge ein phosphorhaltiger Eiweißkörper, und gerade in diesen Organen spielt sich das geistige Leben und die geistige Arbeit ab. Es ist auch eine lange bekannte Tatsache, daß der geistige Arbeiter nicht die voluminöse, an Kohlehydraten reiche Ernährung des Handarbeiters verrückt, er genießt vielmehr kleine, konzentrierte Mengen, und eine solche Ernährung gewährt ja das Eiweiß mit seinen hochatomigen Molekülen. Allerdings sei auch der Kopfarbeiter davor gewarnt, daß er seine Eiweißernährung zu reichlich gestaltet, da Eiweiß die Wärmeproduktion des Körpers steigert und durch diese, wenn sie über die zulässigen Grenzen wächst, eine starke Abnutzung von Herz und Gefäßen herbeiführt, ganz abgesehen davon, daß durch Eiweißernährung auch die Fäulnisvorgänge im Darm begünstigt werden. Derjenige wird also am richtigsten leben und am gesunden bleiben, der seine Ernährung seiner Lebensweise anzupassen versteht, und der ohne Uebertriebung nach der einen oder anderen Seite aus dem goldenen Mittelweg das Fleisch keineswegs von seinem Speisezettel verbannt, aber neben dem Fleisch vor allem auch die Milch-Produktion sowie Obst und Gemüse reichlich genießt.

Das Kurban-Beiram-Fest.

Eins der ursprünglichsten Feste der Mohammedaner ist der Kurban-Beiram, ein anderes als der Große Beiram, der nach Beendigung des Fastenmonats Ramadan gefeiert wird. Der Kurban- (d. h. Opfer) Beiram oder Kleine Beiram fällt über zwei Monate später als jener, auf den 10. des Monats Duldiddsch, der nach der Jahreszeit etwa unserem Monat März entspricht. Er ist also ein Frühlingsfest und erinnert an das jüdische Passah insofern, als auch, wie bei diesem, ein Lamm als Opfer dargebracht und dann gefressen von der Familie verpeist wird. Der Ursprung dieser Zeremonie ist aber bei beiden Völkern ein verschiedener. Während die Juden das Lamm zur Erinnerung daran schlachten, daß vor dem Auszug aus Ägypten Tiere getötet und mit ihrem Blute die Türen der Juden bestrichen wurden, damit der Würgengel daran vorübergehe, führen die Türken den Kurban-Beiram auf die Opferung Isaaks zurück, bei der Abraham an Stelle seines Sohnes einen Widder opferte.

Um am Tage des Festes auch ein schönes Lamm zu besitzen, pflegen die weniger Bemittelten sich schon Monate vorher ein ganz junges zu erlesen und es sorgsam aufzuziehen. Allerdings treffen in der letzten Woche vor dem Kurban-Beiram ganze Herden in Konstantinopel ein, aber die Preise sind dann natürlich ziemlich hohe. Das Lammchen ist der Liebling der Familie, bis es am bestimmten Tage unter dem Opfermesser fällt, es wird äußerst sauber gehalten, mit Bändern und Glöckchen geschmückt, und manche Träne der kleinen Mitglieder der Familie rieselt herab, wenn seine Zeit gekommen ist.

Für die Fremden und auch für einen großen Teil der Einheimischen konzentriert sich aber das Hauptinteresse auf die am ersten Feiertage stattfindende Fahrt des Sultans nach der Moschee in Beschiklasch und von da nach dem in Dolma-Bagdsche am Bosphorus gelegenen Palais, wo die sogenannte Zeremonie des Dankkusses vor sich geht, die aber in Wahrheit darin besteht, daß die hohen weltlichen und geistlichen Würdenträger eine golddurchwirkte Schärpe mit den Lippen berühren. Von einer zahlreichen und glänzenden Eskorte umgeben, verläßt der Sultan Mididj Kiosk am frühen Morgen und begibt sich nach der Sinan-Pascha-Moschee in Beschiklasch, wo er seine Gebete verrichtet. In prächtigem Wagen mit Spitzreitern voran fährt er durch die Reihen der von Mididj bis Beschiklasch aufgestellten Soldaten, hinter denen eine dichte Menschenmenge sich drängt. Im Vorhofe der Moschee erwarten die Generäle und andere hohe Offiziere, alle in höchster Gala, den Sultan und geleiten ihn nach dem Thronstempel, worauf der Gottesdienst seinen Anfang nimmt. Ist dieser vorüber, dann besteigt der Sultan seine Equipage wieder, um sich nach dem Schloß in Dolma-Bagdsche zu begeben, immer von seinem glänzenden Gefolge begleitet. Dort angelangt, zieht er sich zunächst in seine Gemächer zurück, um sich ein wenig auszuruhen. Inzwischen versammeln sich im großen Thronsaal die Minister und sonstigen hohen Staatsbeamten, sowie die geistlichen Würdenträger. Der Padischah erscheint, nimmt auf dem Thron Platz, und nun nähert sich der Kalib-üschref demselben und ruft in einem Gebet den Segen Gottes auf den Herrscher herab. Ist dieses beendet, dann tritt zuerst der Großwesir vor und küßt die Schärpe, nach ihm die früheren Großwesire, die Minister, die Marzschälle, Generale, die Admirale und alle Beamten bis zum Grade der Was zweiter Klasse. Nun folgen die hohen Geistlichen. Zuerst der Schei-

